



中国学生学习法



最权威、最全面、最新颖的**高效超能**学习方法

快 速

记忆方法

K U A I S U J I Y I F A N G F A

清华 / 编著

- 记忆的奥妙
- 影响记忆力的因素
- 联想、形象记忆法
- 记忆在学习中的应用

延边大学出版社

G79
19



中国学生学习法

最权威、最全面、最新颖的**高效超能**学习方法

快速

记忆方法

K U A I S U J I Y I F A N G F A

清华 / 编著

延边大学出版社

责任编辑:贾 锐

中国学生学习法
快速记忆方法

清 华 编 著

延边大学出版社出版发行
(吉林省延吉市公园路105号)
北京市业和印务有限公司

开本 880 × 1230 毫米 1/32 印张 33.375
字数 800 千字 印数 1—5000
2006 年元月第 1 版 2006 年元月第 1 印刷

ISBN 7 - 5634 - 2180 - 7/G · 582
总定价:67.20 元(本册定价:16.80 元)

言

前 FOREWORD

电脑能快速推广并受到广大用户的青睐，一方面是由于其高速的运行速度，另一方面是由于其能存储大量的信息和数据。而前者又是以后者为基础，如果没有其存储的大量数据作基础，再高的运行速度也只能是空中楼阁。人脑也是一样，要成为优秀的人才首先应该像电脑一样在大脑中存储大量信息，并将存储的信息合理、有序地存放，而这一切都要依靠记忆。一个有力的例子足以证明，如果你记不住字母表中的26个字母的发音，你就没有办法学习。柏拉图说过“所有的知识不过是记忆”，西塞罗也认为：“记忆是一切事物的宝藏和卫士”，这些都告诉我们对记忆应该给予足够的重视。有的同学可能会说，电脑是机器我怎么能和电脑相比呢？那么我们再来看下面的例子：中国第一位女记忆大师王茂华，在4天内将《道德经》倒背如流，在3天内背下《孙子兵法》，1天内完整阅读分析6本书。中国第一位记忆大师张杰能准确无误地在40秒内记忆一副洗匀的扑克牌顺序，在2分钟内快速记住108个无规律的数字，1小时内记住1500个数字。

他们非凡的记忆力一定会让大家惊叹不已，可能有的同学还会讲，他们天生记忆力好、他们的天赋高。其实不是这样。

FOREWORD

前言

在别人眼中，张杰是百分之百的记忆天才，然而他以自己的经历否定了“天才神话论”。中学时张杰的记忆力并不好，甚至可以说差。他曾怀疑过自己的记忆力，后来他的超强记忆力也是按照正确方法研究和训练得到的。既然记忆力不是天生的，那么又是一种什么样的神奇力量使他们具有如此非凡的记忆力呢？如果说真有神奇的力量，那么这种力量就是记忆方法。法国杰出的数学家、哲学家笛卡尔说“最有价值的知识是关于方法的知识”。只要掌握正确的方法，每个人都可以成为100%天才，记忆也一样，不懂得记忆方法的人不可能有超凡的记忆力。

为了帮助广大中学生迅速提高记忆效果，本书结合中学生的学习和年龄特点，紧紧围绕着“记忆学科知识、注重学习应用”这一重点，精选了涵盖面广、适于中学生学习且易于掌握的常用记忆方法。正确掌握这些记忆方法，往往可以化繁为简，且记得深刻，难以忘却。有缘应用这些方法的同学，你的学习将因此而变得更加轻松有效，你的生活将因此变得更加丰富多彩，你的青春将因此变得更加亮丽，你的人生将因此变得更加辉煌和令人羡慕！

编者

2005年12月于首都师范大学

录

目 CONTENTS

第一章 记忆的奥妙

- | | |
|----------------|-----|
| 1. 记忆的介绍 | /3 |
| 2. 记忆的程序 | /8 |
| 3. 大脑记忆的三个步骤 | /13 |
| 4. 大脑记忆的遗忘规律 | /15 |
| 5. 了解自己的记忆类型 | /18 |
| 6. 测测你的记忆力 | /20 |
| 7. 记忆力是可以训练提高的 | /22 |

第二章 影响记忆力的因素

- | | |
|------------------|-----|
| 1. 记忆的物质基础 | /27 |
| 2. 良好的睡眠有利于提高记忆力 | /30 |
| 3. 观察可以增强记忆力 | /32 |
| 4. 思维是记忆的向导 | /35 |

CONTENTS

5. 情绪对记忆力的影响 /37
6. 兴趣可促进记忆 /40
7. 色彩对注意力的影响 /43
8. 早上醒来起床前的时间便于记忆 /46
9. 讨论要记忆的内容可增强记忆 /48
10. 避免在空腹或饱腹时记忆 /50
11. 学习后睡觉有利于增强记忆力 /51
12. 消除紧张的十项运动 /53
13. 聆听音乐可增强记忆力 /57
14. 不良嗜好对记忆力的影响 /59

第三章 理解记忆法

1. 什么是理解记忆法 /63
2. 理解记忆效率高 /67
3. 怎样进行理解记忆 /69
4. 理解记忆训练 /73

第四章 有意记忆法

1. 有心栽花大于无心插柳 /77
2. 怎样进行有意记忆 /80
3. 注意力的分配与集中 /82
4. 养成注意力集中的习惯 /86
5. 改善注意力的方法 /90
6. 有意记忆法训练 /94

第五章 联想记忆法

- | | |
|-----------------|------|
| 1. 古希腊人确定的联想法则 | /99 |
| 2. 神奇的联想 | /102 |
| 3. 联想记忆法的种类 | /105 |
| 4. 联想记忆的要领 | /109 |
| 5. 用离奇的想像加深记忆 | /113 |
| 6. 一一对应联想法 | /115 |
| 7. 串联接想法 | /120 |
| 8. 数字编程联想法 | /122 |
| 9. 养成联想的习惯 | /125 |
| 10. 联想记忆在学习中的应用 | /127 |
| 11. 联想记忆法训练 | /131 |

第六章 归纳记忆法

- | | |
|--------------|------|
| 1. 归纳记忆好处多 | /135 |
| 2. 归纳记忆的形式 | /137 |
| 3. 归纳文章的中心思想 | /141 |
| 4. 归纳记忆法训练 | /144 |

第七章 形象记忆法

- | | |
|-------------|------|
| 1. 高效的形象记忆法 | /149 |
| 2. 形象记忆的方式 | /151 |
| 3. 形象记忆需要联接 | /154 |

CONTENTS

目录

4. 形象记忆法训练	/156
------------	------

第八章 口诀记忆法

1. 口诀记忆更轻松	/161
2. 编写口诀的方法	/164
3. 口诀记忆在生物学习中的应用	/169
4. 口诀记忆法训练	/171

第九章 其他记忆法简介

1. 比喻记忆法	/175
2. 重点记忆法	/177
3. 谐音记忆法	/179
4. 复习记忆法	/181
5. 卡片记忆法	/184
6. 定位记忆法	/186
7. 兴趣促成法	/188
8. 连锁记忆法	/190
9. 记忆综合测试	/192

第十章 记忆在学习中的应用

1. 记忆对考试的影响	/197
2. 英语高效记忆法	/199
3. 语文高效记忆法	/203
4. 数学高效记忆法	/208

- | | |
|------------|------|
| 5. 物理高效记忆法 | /210 |
| 6. 化学高效记忆法 | /214 |
| 7. 政治高效记忆法 | /219 |
| 8. 历史高效记忆法 | /222 |
| 9. 地理高效记忆法 | /229 |

■■■■■■■■■■ 第十一章 饮食对记忆力的影响 ■■■■■■■■■■

- | | |
|-----------------|------|
| 1. 大脑所需的营养 | /233 |
| 2. 能增强记忆力的食品 | /236 |
| 3. 影响记忆力的不良饮食习惯 | /239 |
| 4. 协调饮食起居与记忆力 | /242 |
| 5. 别误了早餐 | /245 |



记忆的奥妙

闻名世界的记忆大师哈利·罗莱因，据说能在招待会上把在座的500人的姓名和脸型一下子全记住，他的超强记忆力让大家惊叹不已。他的记忆力除了天赋的原因外，记忆方法在其中起了关键性的作用。

哈利·罗莱因与美国心理学教授伍德华指出：只要有正确的记忆方法，就能够提高记忆力，并且记忆方法是任何人都能完全掌握的。本章将介绍记忆的程序、步骤和规律。通过这些知识的学习，相信大家会了解自己的记忆类型，找到适合自己的记忆方法，从而迅速提高记忆力。



记忆的介绍

1. 记忆的概念

记忆是一个有趣的话题，尽管记忆是人尽皆知的心理现象，但至今仍没有人能够撩开它“庐山真面目”的面纱。在远古时期，世界上就有很多哲学家开始探索其中的奥秘，想要进入大脑复杂的神奇世界。

古希腊时期，著名哲学家柏拉图曾在其著作《斐多篇》中论述有关记忆的心理现象；大哲学家亚里士多德也曾提出过一个假设，认为人的感情、思想和记忆力皆“存乎一心”。

那么什么是记忆呢？记忆是大脑系统思维活动的过程，是过去经验在我们头脑中的反映，一般可分为识记、保持和重现三个阶段。识记，就是通过感觉器官将外界信息留在脑子里。保持，是将识记下来的信息，短期或长期地留在脑子里，使其暂时不遗忘或者许久不遗忘。重现，包括两种情况：凡是识记过的事物，当其重新出现在自己面前时，有一种似曾相识的熟悉之感，甚至能准确地把它辨认出来，称作再认；凡是识记过的事物不在自己面前，仍能将它表现出来，称作再现。因此，

重现就是指在人们需要时，能把已识记过的材料从大脑里重新分辨并提取出来的过程。

2. 记忆的意义

(1) 记忆是人类生存、发展的必需

人类之所以能够摆脱野蛮和愚昧，踏进文明社会，记忆是一个极重要的环节。从衣食住行到社会交往，从读书娱乐到工作生产，时时事事都离不开记忆。如果没有记忆，人的一切正常活动都将发生紊乱。设想有一天，某人的记忆全部丧失，那将会处于什么样的境况呢？早晨起来忘了穿衣服，走出家门忘了上哪儿去，不认识亲戚朋友，不记得任何文字，甚至忘了话该怎么说……

因为有了记忆，画家才能描绘祖国的锦绣山河；歌手才能歌唱青春的美好年华；运动员才能竞技夺魁，为国争光；宇航员才能遨游太空，探索宇宙的奥秘……

因为有了记忆，工人才能操纵机器，采掘矿藏；农民才能适时耕作，放牧渔猎；学生才能记忆认字，学习知识；科学家才能革新发明，创造奇迹……

(2) 记忆是人类认识客观的必需

俄国生理学家谢切诺夫说，记忆是“整个心理活动的基本条件”。人类具有认识世界的能力，社会的经济文化才得以发展进步。今天，人类凭借着自己的智慧和力量已经向太空进军，去认识宇宙的秘密；或到微观世界去探索基本粒子的奥妙了。然而，这些都离不开记忆。记忆是从感知到思维的桥梁，是想像力驰骋的基地；没有它，就不能有人类的思维。正因为有了记忆，人们才能在不断地认识和改造世界中积累经验、运用经验，也就是说，有了记忆，人们才能在以往反映的基础上进行当前的反映，从而保证了对外界的反映更全面、更深入，

保证了人们心理活动的前后统一和连续不断，进而形成一个发展的过程。

(3) 记忆是人类学习知识的必需

知识是人类社会实践的产物，记忆是知识形成和发展的重要因素。英国著名哲学家培根说过：“一切知识，不过是记忆。”我国古代孔子主张“多见而识之”，“多学而识之”；17世纪捷克著名教育家夸美纽斯指出：“假如我们能够记得所曾读到、听到和我们的心理所曾欣赏过的一切事物，随时可以应用，那时我们便会显得何等的有学问啊！”18世纪法国启蒙思想家狄德罗等百科全书派，曾制定了一幅“人类知识体系图表”，把人类知识划分为记忆、理解与想像三类，在理性部分的“逻辑学”中，还明确给出“记忆术”。可见记忆对学习知识的重要作用。

人从一出生便开始学习，从学吃饭，学说话到上学，参加工作，各种学习都是以记忆为基础。正是通过记忆，学生才能记住老师传授的知识，徒弟才能掌握师傅教给的技术，学者才能总结出系统的理论，专家才能创立出专业学科。



(4) 记忆是社会历史发展的必需

人类历史的长河源远流长，人的生命与人类历史的长河相比，实在是“沧海一粟”。正是依靠了大脑的记忆功能，人类社会的经验才能够一代一代传递下来，人类的智慧才能不断发展，人类社会才能不断进步。正是因为有了记忆的功能，人类才能创造出语言、文字、书刊、录音、录像等记忆载体，从而用工具记忆来代替人脑的记忆。英国科学家约翰·卢保克说过：“书籍对于整个人类的关系，好比记忆对个人的关系。”

因为有了记忆，人类才能组成社会、组织生产、制造机器、革新技术，进行阶级斗争、生产斗争和科学实验。否则，人类将永远处在愚昧状态，这是无可置疑的。可以说，记忆为人类历史的列车铺平了一条宽阔的道路。

3. 记忆力好坏的衡量标准

人的记忆力有好坏、强弱之分。有的人过目不忘；而有的人却是一闪而过。一个人的记忆水平，可以从记忆品质的敏捷性、持久性、正确性和准备性等四个方面来衡量和评价。

(1) 记忆的敏捷性

记忆的敏捷性体现记忆速度的快慢，指个人在一定时间内能够记住的事物的数量。著名桥梁学家茅以升，小时候看爷爷抄古文《东都赋》，爷爷刚抄完，他就能背出全文，足见其记忆速度之快。

(2) 记忆的持久性

记忆的持久性指记住的事物所保持时间的长短。东汉末年的女诗人蔡文姬凭记忆回想出400多篇珍贵的古代文献。

(3) 记忆的正确性

记忆的正确性是指对原来记忆内容的性质的保持。如果记忆的差错太多，不仅记忆的东西失去价值，而且还会有坏处。

日本索尼电器公司的职员友寄英哲用了10个多月的时间，创造了准确背诵圆周率2万位的记录。

(4) 记忆的准备性

记忆的准备性是指能够根据自己的需要，从记忆中迅速准确地提取所需要的信息。大脑好比是个“仓库”，记忆的准备性就是要求人们对“仓库”中储存的东西提取自如。

记忆品质的这四个方面是相互联系的，也是缺一不可的。忽视记忆品质的任何一个方面都是片面的。记忆的敏捷性是提高记忆效率的先决条件。只有记得快，才能获得大量的知识。记忆的持久性是记忆力良好的一个重要表现。只有记得牢，才可能用得上。记忆的正确性是记忆的生命。只有记得准，记忆的信息才能有价值，否则记忆的其他指标也就相应地贬值。记忆的准备性也是很重要的，储备知识就是为了随时应用，有了记忆的准备性，才会有智慧的灵活性，才能有随机应变的本领。总之，检验一个人记忆力的好坏，不能单看某一方面的品质，而应从四个方面来全面衡量。